

10 maneiras de lidar com sintomas respiratórios em casa

NC

PORTUGUESE

Se você tiver febre, tosse ou dificuldade para respirar, ligue para seu médico. Ele poderá recomendar-lhe um tratamento em casa. Siga estes conselhos:

1. Fique em casa até que:

- Passem pelo menos 7 dias após o início dos sintomas **E**
- Não tenha febre durante 3 dias sem tomar medicamentos para a febre **E**
- Os sintomas diminuam.



6. Ao tossir ou espirrar, cubra sua boca com um lenço de papel e descarte-o.



2. Monitore seus sintomas atentamente.

Se os sintomas piorarem, ligue imediatamente para seu médico.



7. Lave suas mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos.



3. Guarde repouso e beba muito líquido.



8. Na medida do possível, mantenha-se isolado de outras pessoas, fique em uma estância separada e use outro banheiro. Use uma máscara quando estiver perto de outras pessoas.



4. Antes de ir ao médico, ligue e diga-lhe que você tem ou talvez tenha COVID-19.



9. Evite compartilhar objetos domésticos, inclusive alimentos.



5. Para emergências, ligue para o 911. Diga que você tem ou talvez tenha COVID-19.



10. As superfícies que você tocar com frequência devem ser limpas diariamente.



NC Department of Health and Human Services – www.ncdhhs.gov/covid19

Ligue para 211 ou acesse nc211.org para encontrar outros recursos.